

21 Tage Yoga Challenge - Flow & Glow

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Wake up Flow
10 Min

Easy Yoga Flow
10 Min

Morning Energy Flow
20 Min

Sonnengruß A
14 Min

Stretching Routine
30 Min

Kraftvoller Vinyasa Flow
25 Min

Sanfte Morgenroutine
30 Min

Slow Flow Schultern & Hüften - 50 Min

Sonnengruß Varianten
14 Min

Stretching Routine Beine
20 Min

Kraft & Energie Flow - 25 Min

Yoga für den Bauch - 20 Min

Schultern kräftigen & dehnen
10 Min

Yoga für starke Arme - 30 Min

Rücken Nacken entspannen & kräftigen 40 Min

Deep Stretch & Strength 30 Min

Power Yoga Ganzkörperworkout 20 Min

Schulter Nacken entspannen
10 Min

Detox Flow
30 Min

Vinyasa Flow für Stabilität
30 Min

Slow Flow Herzöffner
50 Min